

线图 JIANKANG LUXIANTU

全家可看 终生享用

# 现代文明病 防治的智慧

XIANDAI WENMINGBING FANGZHI DE ZHIHUI

邱保国 编著



郑州大学出版社

全/家/可/看 终/生/享/用



健康路线图

# 现代文明病防治的智慧

邱保国 编著

郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代文明病防治的智慧/邱保国编著. — 郑州: 郑州大学出版社,  
2009.9

健康路线图

ISBN 978-7-5645-0123-5

I. 现… II. 邱… III. 疾病-防治 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第118616号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路40号

出版人: 王 锋

全国新华书店经销

河南省中景印务有限公司印制

开本: 787 × 1 092 mm

印张: 9

字数: 163 千字

版次: 2009年9月第1版

邮政编码: 450052

发行部电话: 0271-66966070

1/16

印次: 2009年9月第1次印刷

---

书号: ISBN 978-7-5645-0123-5

定价: 28.00 元

# 前言

“要文明，不要病”，是近段时间在我脑海中不断思索的一个问题。现代文明病是由于不文明的生活方式和习惯引起的，现代文明病的流行，发病率、致残率和死亡率越来越高，日益引起全社会关注，正是在这种大环境下，我决定编写这本书，以期给读者一个防治现代文明病的知识平台。

编写过程中，笔者以现代文明病新的视角，对其概念、形成原因进行了阐述，重点对现代流行的非传染性流行病，如高血压、脑卒中、冠心病、糖尿病、肥胖病、代谢综合征等十余种常见病、多发病进行了介绍，并对当代人们关心的电子雾、电子垃圾、染发等对人体健康的影响进行了较详细的论述。笔者根据近五十年丰富的中西医临床经验体会，针对临床中最为常见的和重要的防治问题，汲取现代医学的新观点、新理念、新方法，进行了深入浅出的叙述。

本书的编写力求内容翔实，知识新，论述突出主题，文理清晰，使读者看得懂，用得上，对防病治病具有实际指导意义，成为一本难得的广大中老年保健参考书，同时，此书对医务工作者，也具有很好的参考价值。

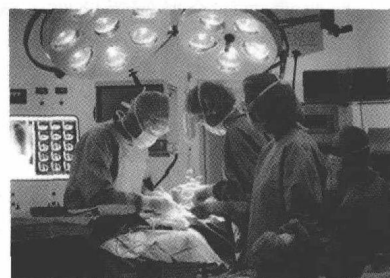
邱保国  
2009 年元月



# 目 录

## 现代文明病的概念与成因

- 一、现代文明病的概念..... 2
- 二、现代文明病的成因..... 2



## 现代文明病防治新理念

- 高血压病 ..... 5
  - 一、高血压病的危险因素..... 6
  - 二、高血压病的分类..... 8
  - 三、成人血压水平的分类..... 8
  - 四、高血压病防治的现代理念..... 8
    - (一) 提高知晓率, 早期治疗和干预 ..... 8
    - (二) 了解个人高血压特点, 平稳控制血压 ..... 9
    - (三) 坚持有效持续维持血压 ..... 9
    - (四) 注意保护靶器官, 防止并发症 ..... 9
    - (五) 小量联合使用降压药提高疗效, 减少副作用 10
    - (六) 重视保护血管内皮细胞和祛粥样化治疗 ..... 11
    - (七) 重视高血压个体化用药原则 ..... 13
    - (八) 顽固性高血压病的诊断和治疗 ..... 15
    - (九) 症状性高血压和难治性高血压中医疗效显著 16
    - (十) 早期综合防治脑血管危险因素 ..... 18
  - 五、高血压并发症及相关问题..... 18
    - (一) 高血压前期 ..... 18
    - (二) 血压晨冲 ..... 19
    - (三) 高血压合并代谢综合征 ..... 19
    - (四) 高血压合并冠心病 ..... 19
    - (五) 高血压合并糖尿病 ..... 20





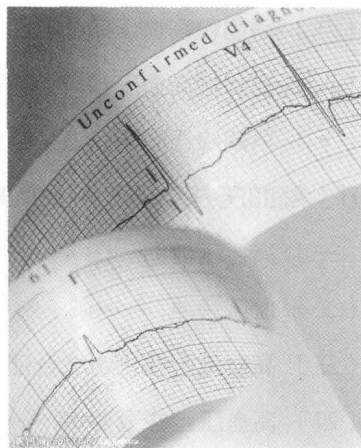
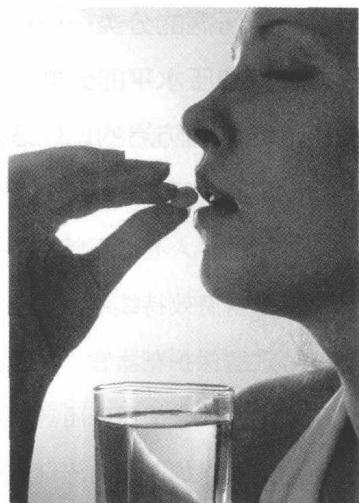
|                       |    |
|-----------------------|----|
| (六) 高血压合并慢性肾脏疾病 ..... | 21 |
| (七) 高血压合并心力衰竭 .....   | 21 |
| (八) 妊娠高血压 .....       | 22 |
| (九) 高血压合并脑血管病 .....   | 22 |
| (十) 老年人高血压 .....      | 23 |
| (十一) 难治性高血压 .....     | 23 |
| (十二) 高血压危象 .....      | 24 |

## 冠心病 .....

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 一、引起冠脉粥样硬化的原因 .....               | 27 |
| 二、冠心病的检查方法 .....                  | 28 |
| 三、冠心病防治新理念 .....                  | 29 |
| (一) 综合早期预防比治疗更重要 .....            | 29 |
| (二) 高 C- 反应蛋白是心血管病预测指标 .....      | 30 |
| (三) 最有希望药物是他汀类调脂药 .....           | 32 |
| (四) 院外心绞痛发作时强调掌握自我保健 .....        | 33 |
| (五) 药物系统治疗无效的冠心病患者, 应接受介入治疗 ..... | 33 |
| (六) 必要时正视冠状动脉搭桥手术 .....           | 34 |
| (七) 中医药对冠心病介入治疗后再狭窄防治效果好 .....    | 34 |

## 脑卒中 .....

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 一、脑卒中的危险因素 .....             | 37 |
| 二、脑卒中防治新理念 .....             | 39 |
| (一) 防治高同型半胱氨酸血症 .....        | 39 |
| (二) 降压、调脂、降糖、低盐饮食 .....      | 40 |
| (三) 高度警惕中风先兆 .....           | 41 |
| (四) 脑梗塞治疗要抓紧“窗口时间”溶栓治疗 ..... | 41 |
| (五) 重视“小卒中”的治疗 .....         | 41 |



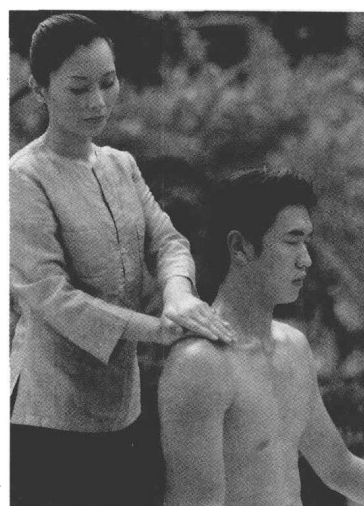
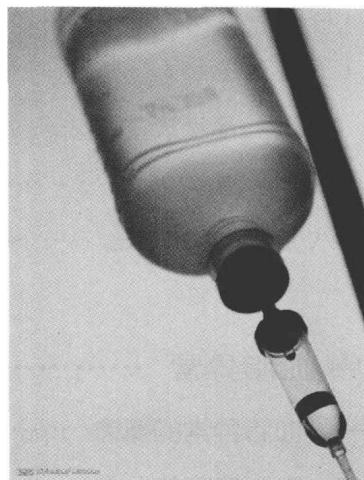
|                           |    |
|---------------------------|----|
| (六) 坚持长期服药抗凝治疗·····       | 42 |
| (七) 中医药治疗中风先兆和中风疗效确切····· | 43 |
| (八) 重视中风后的居家照顾·····       | 45 |

## 糖尿病 ····· 45

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 一、糖尿病的危险因素·····             | 48 |
| 二、糖尿病的诊断标准·····             | 49 |
| 三、糖尿病对人体的危害·····            | 49 |
| 四、糖尿病控制目标·····              | 51 |
| 五、糖尿病防治的新理念 ·····           | 51 |
| (一) 糖化血红蛋白成为血糖评价金标准 ·····   | 51 |
| (二) 合理饮食疗法是基础 ·····         | 52 |
| (三) 利用血糖生成指数指导糖尿病患者饮食 ····· | 54 |
| (四) 运动是糖尿病的重要治疗手段 ·····     | 57 |
| (五) 试验研究证实饮食和运动干预可预防糖尿病··   | 57 |
| (六) 葡萄糖耐量减退的积极干预 ·····      | 58 |
| (七) 正确选用药物治疗 ·····          | 59 |
| (八) 中医治疗糖尿病有显效 ·····        | 62 |
| (九) 中医治疗糖尿病的并发症 ·····       | 64 |

## 肥胖病 ····· 64

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 一、肥胖是全球性流行病·····          | 67 |
| 二、肥胖的定义和判断的方法·····        | 67 |
| 三、肥胖症的分类·····             | 69 |
| 四、肥胖病的现代防治新理念·····        | 70 |
| (一) 科学合理饮食是防治肥胖病的根本 ····· | 70 |
| (二) 坚持运动减肥是防治肥胖的基础 ·····  | 72 |
| (三) 防治代谢综合征 ·····         | 73 |





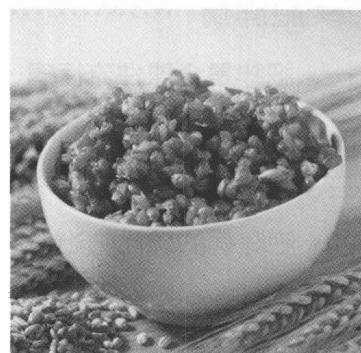
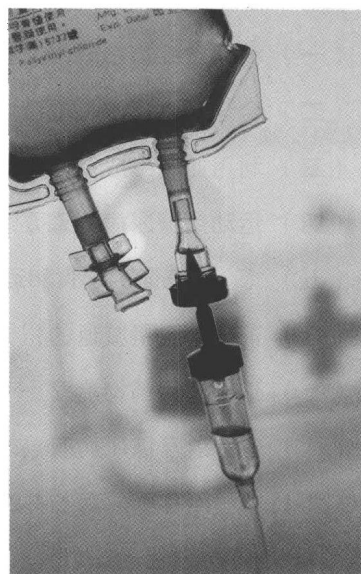
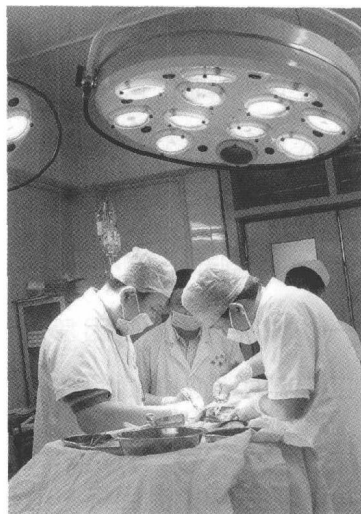
|                    |    |
|--------------------|----|
| (四) 坚持有效降脂治疗 ..... | 74 |
| (五) 药物治疗 .....     | 75 |
| (六) 按摩疗法 .....     | 76 |
| (七) 吸脂术 .....      | 76 |
| (八) 外科手术疗法 .....   | 77 |

## 血脂异常 .....

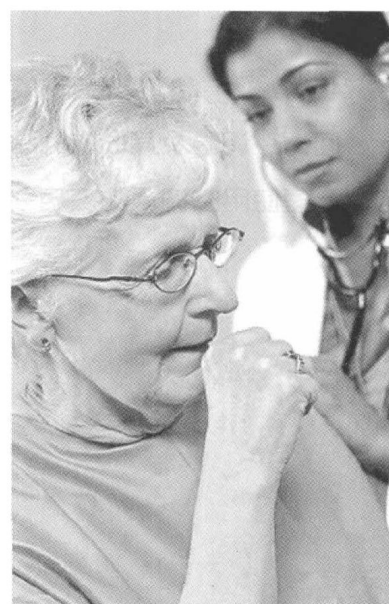
|                            |    |
|----------------------------|----|
| 一、血脂异常的概念 .....            | 79 |
| 二、高脂血症的分类 .....            | 79 |
| 三、血脂异常的标准 .....            | 80 |
| 四、血脂异常的临床意义 .....          | 81 |
| 五、防治血脂异常的新理念 .....         | 83 |
| (一) 积极降脂可减少心脑血管病高危事件 ..... | 83 |
| (二) 采取积极的生活方式改善措施 .....    | 84 |
| (三) 高脂血症的膳食治疗 .....        | 85 |
| (四) 学会选择食物 .....           | 87 |
| 六、血脂异常的药物治疗 .....          | 88 |
| 七、调脂药物的联合应用 .....          | 91 |

## 慢性疲劳综合征 .....

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一、何谓慢性疲劳综合征 .....    | 95 |
| 二、慢性疲劳综合征的诱因 .....   | 95 |
| 三、慢性疲劳综合征的诊断标准 ..... | 96 |
| 四、慢性疲劳综合征的特点 .....   | 97 |
| 五、疲劳综合征的分类 .....     | 97 |
| 六、疲劳综合征防治的新理念 .....  | 99 |
| (一) 尊重生命, 享受生活 ..... | 99 |
| (二) 不给自己制定过高目标 ..... | 99 |



|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| (三) 要学会及时表达或倾诉 .....              | 99         |
| (四) 重视储蓄健康 .....                  | 100        |
| (五) 中药治疗疲劳综合征是一种有效选择 .....        | 100        |
| <b>❏ 脂肪肝 .....</b>                | <b>100</b> |
| 一、什么是脂肪肝 .....                    | 103        |
| 二、引起脂肪肝的病因 .....                  | 103        |
| 三、脂肪肝的分类 .....                    | 104        |
| 四、脂肪肝的危害性 .....                   | 104        |
| 五、脂肪肝的诊断 .....                    | 105        |
| 六、脂肪肝防治的新理念 .....                 | 106        |
| (一) 单纯性脂肪肝采取综合防治可恢复 .....         | 106        |
| (二) 正确认识高脂血症与脂肪肝关系, 勿滥用降血脂药 ..... | 106        |
| (三) 肥胖者脂肪肝治疗强调逐步减肥 .....          | 107        |
| (四) 脂肪型肝炎治疗多数可康复 .....            | 107        |
| <b>❏ 痛 风 .....</b>                | <b>106</b> |
| 一、何谓痛风 .....                      | 109        |
| 二、高尿酸血症的四大特点 .....                | 109        |
| 三、高尿酸血症和痛风结缘多种疾病 .....            | 110        |
| 四、痛风的主要表现 .....                   | 111        |
| 五、高尿酸血症和痛风的防治新理念 .....            | 112        |
| (一) 尽早采用饮食控制疗法 .....              | 112        |
| (二) 多饮水, 加服苏打水 .....              | 113        |
| (三) 积极治疗痛风性关节炎 .....              | 113        |
| (四) 坚持有效治疗高尿酸血症 .....             | 113        |
| (五) 注意治疗原发病和并发症 .....             | 114        |
| (六) 中医药治疗急、慢性痛风有良好效果 .....        | 114        |





❏ 电子雾、电子垃圾与疾病 ..... 115

一、电子雾对健康的不良影响 ..... 116

二、电子垃圾对健康的不良影响 ..... 119

三、重视科学使用电器和认真处理电子垃圾 ..... 121

❏ 染发与健康 ..... 123

一、染发剂的种类 ..... 124

二、染发剂对人的危害 ..... 124

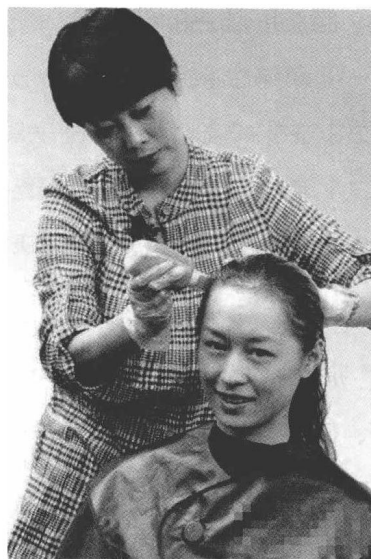
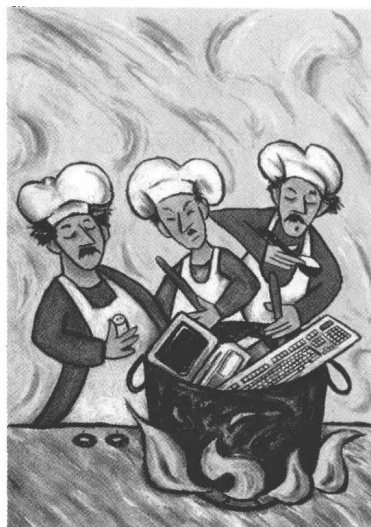
三、正确认识染发剂 ..... 126

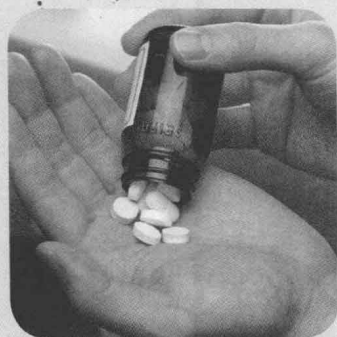
四、科学使用染发剂 ..... 127

❏ 空调病 ..... 128

一、何谓空调病及其形成的原因 ..... 129

二、合理使用空调预防疾病 ..... 130





---

# 现代文明病的 概念与成因

---





## 一、现代文明病的概念

现代文明病是指由于经济高速发展，物质极大丰富，人们的工作、生活和生活方式的变化，人类越来越脱离大自然的生物环境（生物链）所引起的慢性非传染病，其发病率、致残率和死亡率高，严重影响着人类健康。

在现代社会飞速发展的时代，突出表现为经济快速发展，科学技术高度现代化，生产劳动自动化和效率化，文明程度不断提高和物质生活空前丰富，人类越来越脱离大自然的生物环境，即生物链。科学技术在为人类提供了现代化的工作与生活条件，使人们尽情享受各种物质文明时，也带来一些负面效应，如：食不厌精，追求美味佳肴，却忽视了饮食的合理营养搭配；生活变化节奏过快，使人“感觉轰炸”（阿尔温·托尔勒语），焦虑不安；以自动化完全替代体力劳动，使人缺乏体力劳动；常年室内坐位办公，缺乏室外活动；出入乘车代步，加上营养过剩，造成肥胖等，从而引起生理和心理的疾病，导致现代文明病的发生和人体健康水平的下降。

现代文明病有广义和狭义之分。广义包括空调病、高跟鞋综合征、电视综合征、慢性疲劳综合征，以及坐车与开车、网络、化妆品、手机等引起的现代疾病，等等。狭义包括高血压病、冠心病、脑卒中、糖尿病、肥胖病、代谢综合征等，是由于现代生活方式的变化所引起的慢性非传染性流行病，其中心脑血管病是当代死亡率最高的疾病。

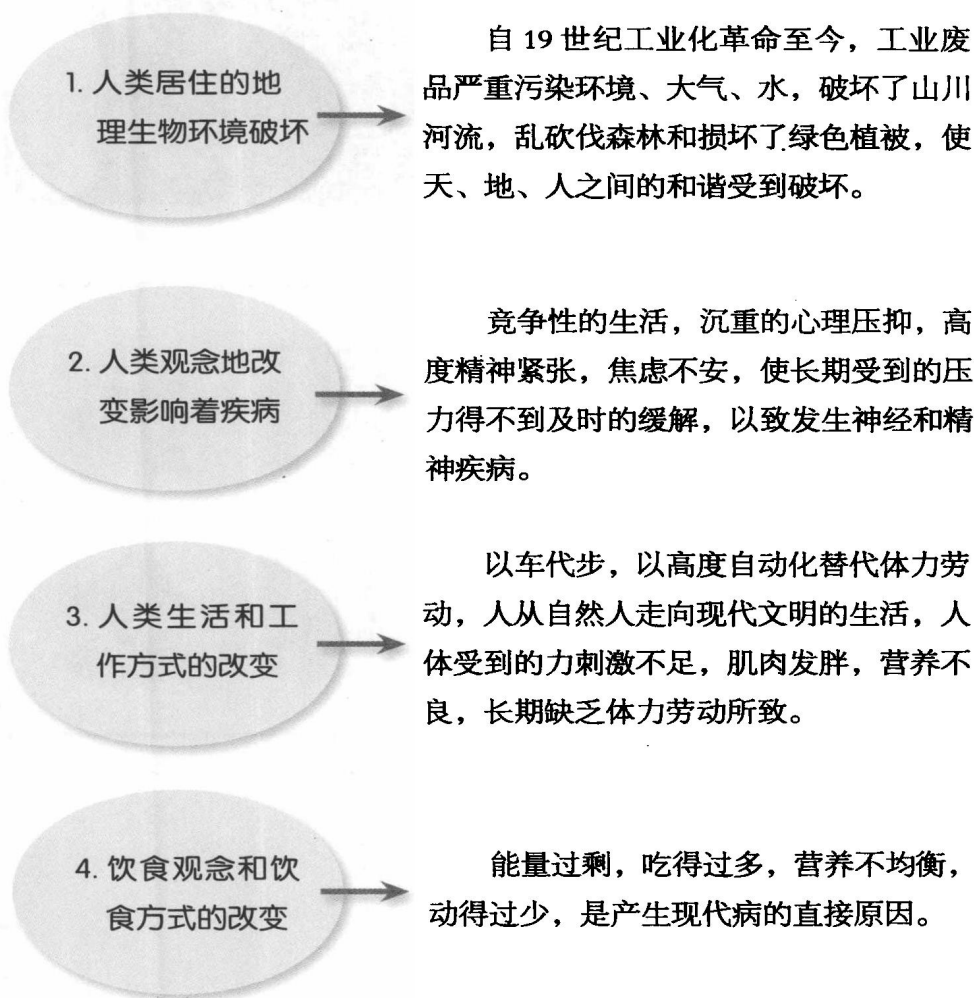
## 二、现代文明病的成因

由于经济发展，科学文化的昌盛，医学的进步，人类寿命在延长。我国期望寿命，夏代 18 岁，秦汉 20 岁，东汉 22 岁，宋代 30 岁，清代 33 岁，民国时期为 35 岁，2000 年（第五次人口普查）平均年龄 71.4 岁，男 69.6 岁，女 73.3 岁。今天许多城市已到近 80 岁，再过 50 年，更可能突破 100 岁。在人类基因谱破译后，许多西方科学家认为，活上 120 岁，已经成为可能，在不断发展的基因技术的前提下，让一些人活上 150 岁，并不是天方夜谭。从此以后，过去几千年的价值观都可能被改变，过去 50 岁已是“半百老翁”，而今还是“风华正茂”，“人生七十古来稀”已是过时的名词，现在人生百岁也不稀罕。在人类寿命普遍延长的同时，现代文明病的流行也在严重



威胁人类的生存。

现代文明病的形成归结起来有如下原因：



高度现代化的生活带给人以舒适的生活环境和懒惰的生活方式，营养失衡和生活方式的失衡，引起现代文明病患病率大幅上升。据统计，2002 年我国 18 岁以上居民高血压患病率为 18.8%，估计全国高血压 1.6 亿人，比 1991 年增加 31%；成人超重率为 22.8%，肥胖为 7.1%，全国超重和肥胖人数分别为 2 亿和 6000 万，与 1992 年比较，成人超重率上升 39%，肥胖上升 97%，成人血脂异常患病率为 18.6%，估计全国血脂异常人数达 1.6 亿。2006 年全国心脏病死亡率城市 90.2/10 万（17.10%），农村 84.94/10 万（16.40%）；脑血管病死亡率城市 93.69/10 万（17.66%），农村 105.48/10 万（20.36%）。



---

# 现代文明病 防治新理念

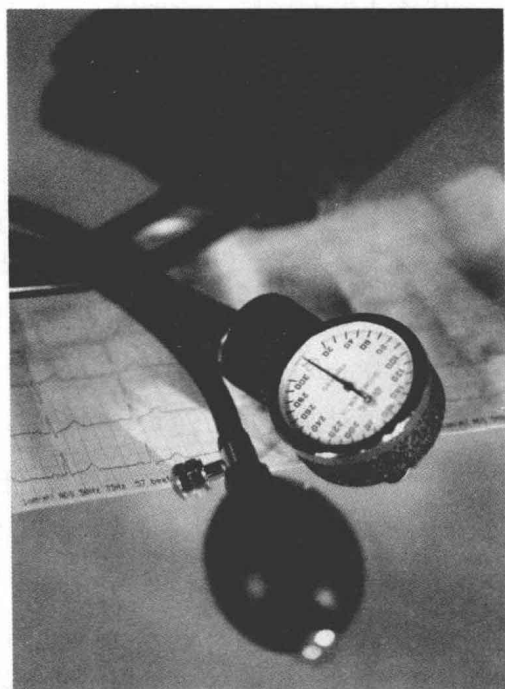
---



---

# 高血压病

---





在现代社会中,高血压病是中、老年人身体健康危害最大的疾病之一。老年高血压是我国老年人居于首位的疾病之一。高血压对心、脑、肾等靶器官的影响十分突出,它不仅可以直接引起脑出血、脑梗死,而且是冠心病、心肌梗死、心力衰竭等的重要危险因素。

高血压病现在我国发病人数达 1.6 亿人。我国高血压在 20 世纪 70 年代以前较低。1959 年普查全国 13 省市 739 204 人,患病率为 5.11%。1988~1989 年,我国 Monic 方案调查发现,高血压是北高南低趋势,高血压患病率男性最高的是吉林省(25.8%),最低是四川绵阳市(4.9%);女性最高是沈阳市(24.3%),最低为福州市(6.3%)。2006 年北京市某单位患病率达 26.4%。

## 一、高血压病的危险因素

高血压病的病因涉及遗传和环境两大方面的因素,是典型的多因性疾病,以往较多强调遗传因素的作用,近 20 年来我国高血压患者急骤增多,主要与环境因素如生活方式、精神压力、膳食结构不合理等有关。

高血压的危险因素主要有肥胖、高钠摄入、血糖升高、饮酒过量、体力活动少、精神紧张、遗传因素等。

### (一) 肥胖

肥胖是高血压的重要危险因素。美国佐治亚州 Evns County 的高血压干预试验显示,通过 1 年膳食干预,减少热量,调整饮食结构比例后,人群平均体重减少了 8 公斤,同时平均收缩压下降 18 mmHg,平均舒张压下降了 13 mmHg,说明肥胖对血压有十分显著的影响。

### (二) 膳食中高钠、低钾、低钙、低镁

许多研究表明,钠摄入量与高血压呈明显正相关,每人每天平均多摄入钠 100 mmol,收缩压可升高 2.3 ~ 3.1 mmHg。如果每天减少钠摄入 21 ~ 70 mmol,收缩压可下降 3.8 mmHg,舒张压可下降 2.3 mmHg。研究还发现,钾摄入量与高血



压呈明显负关系，每天摄入较多的钾（48 ~ 140 mmol）时，收缩压下降 6.2 mmHg，舒张压可下降 3.4 mmHg；当钠摄入正常（160 mmol/d），而钾摄入量太低时（10 mmol/d），收缩压可升高 6.2 mmHg，舒张压可升高 3.8 mmHg。经验证明，补钾能够降低高钠摄入所致的高血压。美国、日本、比利时等国研究还表明，钙和镁的摄入与高血压呈明显负相关。由此可见，限制钠的摄入，补充足量的钾、钙、镁对预防高血压有重要意义。

### （三） 血糖升高

Reaven 和 Hoffmn 等研究证实，血糖水平和血浆胰岛素水平与血压呈明显的正相关。进一步的研究表明，高血压实际是胰岛素抵抗综合征的一种表现，该综合征的其他症状还有高血糖、高胰岛素血症、肥胖、高甘油三酯症、低高密度脂蛋白（HDL）血症、高尿酸血症、冠脉供血不足等，这些症状可能起源于共同的代谢调节紊乱。

基础医学研究证明，血糖升高与胰岛素的代谢紊乱有关，胰岛素可增强交感神经的兴奋性，增加肾脏的钠潴留，并可使血管壁的平滑肌增生肥大，这些改变都对高血压的形成引起了重要作用。

### （四） 嗜酒酗酒

晚近研究表明，饮酒过量与血压之间存在着剂量—反应关系，随着饮酒量的增多，收缩压和舒张压也逐渐增高。有人研究指出，重度饮酒者与长期饮酒者的患病率和平均血压值明显地升高，尤其是收缩压。目前认为，饮酒引起血压升高的可能机制是：

- ①长期饮酒者的皮质激素水平升高；
- ②激活肾素—血管紧张素—醛固酮系统活性；
- ③影响细胞膜的流动性和通透性，引起钠—钾泵活性异常和离子转运功能障碍，特别是细胞内游离钙浓度增高，使外周血管阻力增加，导致血压升高。



### （五） 其他

除了上述危险因素外，吸烟、缺少体力劳动、血脂升高、精神刺激等也是高血压中不可忽视的危险因素。